

Dat er vaak misverstanden opduiken in relaties weet iedereen. Soms lijkt het zelfs alsof mannen en vrouwen een andere taal spreken. **Maar hoe ontstaan die misverstanden? En hoe kan je ze vermijden?**

‘Waarom **begrijpt** mijn man nooit wat ik bedoel?’



‘Je begrijpt me niet’

Omdat iedereen vanuit zijn eigen leefwereld praat loeren misverstanden voortdurend om de hoek. Volgens relatietherapeute Patricia Van Lingen hebben een flink aantal daarvan te maken met het feit dat mannen en vrouwen een andere manier van communiceren hebben. ‘Mannen communiceren bondig: ze zeggen wat ze te zeggen hebben. Als er een probleem is proberen ze dat op te lossen door te dóén, niet door erover te praten. Vrouwen daarentegen willen ventileren en hun ervaringen delen. Een man die oplossingsgericht denkt zal daar kort en gericht op

MEER INFO

Patricia Van Lingen is relatietherapeute en oprichtster van De School voor Relaties, waar ze de cursus ‘Relateren doe je zo’ geeft. Daarin bespreekt ze de communicatieproblemen die tussen mannen en vrouwen kunnen ontstaan. schoolvoorrelaties.be

antwoorden. Vrouwen interpreteren dat als onverschillig, terwijl mannen gewoon meer energie willen steken in het zoeken naar een oplossing dan in het praten over het probleem.’

Kijk naar jezelf

‘Veel mensen gaan ervan uit dat eerlijkheid betekent dat je zomaar alles kan zeggen op de manier waarop je dat wilt’, klinkt het bij Van Lingen. ‘En natuurlijk kan je dat doen. Alleen ontketen je op die manier voortdurend conflicten. Beter is om af en toe eens te reflecteren over waarom je nu precies zegt wat je zegt.’

De manier waarop

Hoé je iets verwoordt is minstens even belangrijk als wát je zegt. ‘Ik raad mensen altijd aan om in ik-boodschappen te spreken met hun partner. Als je formuleringen gebruikt zoals “voor mij is het belangrijk dat ...” zal je een heel ander mens voor je krijgen: ontvankelijk en bereid tot meer inspanning en compromis.’

Mens erger je niet

Van Lingen: ‘Mensen - vooral vrouwen - kunnen zich onnoemelijk ergeren aan hun partner. Die begrijpt niet waar dat plots vandaan komt en voelt zich aangevallen. De reden voor je ergernis ligt nochtans vaker bij jezelf - een oud zeer, een frustratie of een negatieve gedachte over jezelf - dan bij je partner. Dat besef alleen al kan helpen om misverstanden te voorkomen.’

Marjorie Blomme